

【O脚の方必見！】 障害予防ストレッチとエクササイズ

O脚は、「腸脛靭帯炎」など膝の外側に痛みが出やすくなります。
ストレッチ、エクササイズをしっかり行い改善していきましょう！

もも前・外側ストレッチ



やり方

- ①横向きになって寝る
 - ②上の足の膝を曲げ、その足を下の足で抑える。
 - ③股関節と太ももの前を伸ばしていく
- 時間：左右各30秒
○回数：2セット

ポイント

上の足の膝が浮かないように
下の足でしっかり抑えよう！

膝抱えブリッジ



やり方

- ①仰向けになる
 - ②片方の足を抱えこみ、もう片方の足は曲げて立てる
 - ③腰が反らないようにお尻を持ち上げる
- 回数：左右各10回×2セット

ポイント

お尻を上げるとき、
腰が反らないように注意しよう！

